

## Aleneforeldre og barn :



## Slik gir du en positiv barneoppdragelse

Mariann Kihl Berg  
Publisert: 18.05.11 - [post@singelnett.no](mailto:post@singelnett.no)

[Link til](#) |

Det er ikke alltid like enkelt å oppdra barn. For single foreldre spesielt, kan det være vanskelig å møte de ulike utfordringene og konfliktene med barna alene. Heldigvis finnes det noen kjøreregler som kan være til god hjelp i hverdagen.

### Husk å gi ros!

Forfatterne Are Karlsen og Jørn Isaksen har samlet sine erfaringer fra foreldrerollen og sitt arbeid med problemadferd hos barn i boka "Foreldrelappen". De ønsker at boka skal være til hjelp for foreldre med barn i alderen 0 - 13 år. Are Karlsen arbeider som seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) der han bl.a. tilbyr veiledning av personale og foreldre i barnehager og skoler. Han er dessuten spaltist i Tønsbergs Blad der han skriver om barneoppdragelse.

Forfatternes klare oppfordring til foreldre er at de aldri må glemme å gi ros til sine barn. Positiv oppmerksomhet gir dessuten foreldrene det mest virkningsfulle verktøyet de kan få.

### Glem fri barneoppdragelse

- Det kan ofte gå en kule varmt i en travel hverdag med jobb og barn. Men det er viktig å være klar over at vår egen væremåte har stor innvirkning på barna. Dersom vi ikke er tilfredse med det barna gjør, må vi sannsynligvis se om vi selv kan gjøre noe anderledes først, forteller Karlsen til nettstedet klikk.no.

Den frie barneoppdragelsen som noen forsøkte å leve etter for 20 - 30 år siden, får ingen støtte i "Foreldrelappen". Foreldrene må være tydelige og konsekvente overfor barna. Barn liker forutsigbarhet, rutiner og regler og forholde seg til, forteller han videre.

### 5:1-regelen

Det er heller ikke likegyldig hvordan du roser barnet. Husk å gi barnet mye ros, også for helt dagligdagse ting. Se etter de positive tingene barnet gjør, og rett oppmerksomheten mot dette.

- Når et barn har utført noe mange ganger tidligere, kan det være lett å glemme å rose barnet. Imidlertid blir barnet aldri bortskjemt av for mye ros, sier Are Karlsen. En god regel er at man alltid skal gi minst fem ganger så mange positive som korrigerende tilbakemeldinger.

## 12 positive foreldreråd:

- 1. Gi barnet mye ros, også for dagligdagse ting. Gi alltid minst fem ganger så mange positive som korrigerende tilbakemeldinger.**
- 2. Gi korrigerende tilbakemeldinger rettet mot den negative atferden, ikke mot barnet. Gi konsekvenser på en rolig, kontrollert måte.**
- 3. Behold roen når barnet gjør uønskede handlinger for å få oppmerksomhet. I mange tilfeller er ingen reaksjon den beste reaksjon.**
- 4. Sett av nok tid til dagligdagse gjøremål sammen med barnet.**
- 5. Følg opp beskjeder og regler konsekvent, ikke gi etter for å unngå bråk.**
- 6. Innfør gode rutiner. Det forebygger problemer.**
- 7. Ansvarliggjør barnet ditt. La barnet få ansvar for enkle oppgaver.**
- 8. Prøv alltid å avslutte dagen på en hyggelig måte.**
- 9. Stimuler barnet til læring. Barn lærer hele tida, og gjennom stimulering kan du påvirke hva og hvor mye barnet lærer.**
- 10. Lek og le med barnet ditt, men le aldri av barnet.**
- 11. Gi barnet gode forklaringer.**
- 12. Vær et forbilde. Barn gjør som du gjør, og ikke som du sier.**

Kilde: Foreldrelappen

**Småting kan overses**

- Av og til kan taushet være gull i barneoppdragelsen, forteller Karlsen. Mye går over av seg selv uten oppmerksomhet. Det kan derfor være lurt å forsøke å overse småting. Barn slutter gjerne å gjøre en handling når det ikke fører til noen form for oppmerksomhet, sier Karlsen.

**Gi ros for god adferd**

Generelle tilbakemeldinger bør gis uavhengig av hva barnet gjør. Det kan for eksempel være når voksne forteller barnet at de er glade i det, at "du er god gutt", eller at han eller hun er flink uten noen spesiell foranledning. Imidlertid er det ofte en god idé at tilbakemeldingen knyttes direkte til en spesiell handling. Da forstår barnet hva som er grunnen til at han eller hun får ros. Denne type ros er viktigere jo yngre barnet er, sier Karlsen. Ros bør i tillegg være ubetinget positivt. Du risikerer å ødelegge det positive budskapet dersom det blir etterfulgt av noe negativt.

**Si aldri: Du er dum**

- For at korrigerende tilbakemeldinger skal ha ønsket effekt, er det avgjørende hvordan de blir sagt. Dersom negative tilbakemeldinger blir sagt på en måte som ikke fører til at barnet bedrer sin adferd, har de ingen annen effekt enn at de fører til dårlig stemning, forteller Are Karlsen.

Et viktig prinsipp er at tilbakemeldingen alltid rettes mot den adferden en vil endre, og ikke bli en generell kritikk av barnet. Dersom barnet for eksempel har rotet ut klærne i klesskapet sitt, kan en gjerne si "Det er dumt å rote ut alle klærne fordi de kan bli stygge. Det får du ikke lov til." Derimot bør du ikke kjeft på barnet ved å si "Du er dum som bare roter og skrukker til klærne dine".

**Slutt å mas**

Det er vanlig at barna får mange beskjeder av foreldrene i løpet av en dag. Det dreier seg gjerne om hva barna ikke skal gjøre og hva de skal gjøre. Ofte glemmer man kanskje å følge opp alle beskjedene sine, og i stedet ender man opp med å gjøre det meste selv. Når mange beskjeder blir gitt uten at de blir fulgt opp, kan det oppfattes som masing. Slik masing fører til at barna blir vant til at det kommer beskjeder, men at en egentlig ikke trenger å gjøre noe med det. Hvis barnet er vant til at han eller hun trenger å gjøre det en har fått beskjed om, kan man heller ikke forvente det.

- Det kan derfor være lurt å forsøke å gi færre beskjeder, og samtidig følge de bedre opp, slik at barna lærer seg til å gjøre det de blir bedt om, sier Are Karlsen.

**Vær et forbilde**

Den vanlige foreldrefella er kjefting, i følge forfatteren.

- Ofte bruker foreldre høy stemme og kjeft når de vil stoppe et barn fra å gjøre en handling. Dersom dette blir mye brukt, vil det etterhvert ikke bli oppfattet som kjefting, men mer som normal omgangstone i hjemmet, sier Karlsen.

- Vær heller et forbilde for god kommunikasjon ved å være vennlig, men bestemt og konsekvent. Barnet vil dessuten samarbeide mer dersom du samtidig kommer med positive tilbakemeldinger, lover han.

Imidlertid finnes det klart situasjoner der barn skal få bestemme litt selv. "Foreldrelappen" skiller mellom skal-situasjoner og tilfeller der barna kan få valgmuligheter. Et eksempel på en skal-situasjon, der foreldrene skal bestemme, er leggetidene.

Du trenger heldigvis ikke å gjennomføre alle kjørereglene på en gang.

- Det kan være lurt at du starter med å få til en god kommunikasjon og samhandling der barna får merke mange positive tilbakemeldinger, råder Are Karlsen. Husk at barna vil se på deg som forelder som et viktig forbilde.

*Kilde: klikk.no*

**Regler:**

- \* **Ha få regler.**
- \* **Forklar dem slik at barna skjønner dem.**
- \* **Ha en plan for håndtering av regelbrudd.**

**Hvis barna bryter reglene:**

- \* **Snakk rolig med respekt.**
- \* **Vær kortfattet og klar.**
- \* **Anerkjenn samarbeid hos barnet.**
- \* **Vent til det roer seg.**
- \* **Belønn ærlighet hvis de snakker sant. Du vil jo at barna skal komme til deg hvis de har gjort noe galt.**